

॥ ॐ श्री ॥

योग ભક્તિ

અને

ઉપાસના વિચાર.

લેખક

જાનકીવરુપ જવાલકમી શ્રેયસાધક.

પ્રસિદ્ધ કરનાર,

નરભેરામ વી. જમીયાતરામ.

સાદરા.

અમદાવાદ—યુનાઇટેડ પ્રેસ કંપની પ્રેસ.

મૂલ્ય એક આના.

# गूजरात विद्यापीठ ग्रंथालय

[ गुजराती कॉपीराइट विभाग ]

अनुक्रमांक

९५०६

वर्गीक

पुस्तकनुं नाम धागल्लभित

विषय २१२

॥ ॐ श्री ॥

योग ભક્તિ

અને

ઉપાસના વિચાર.

લેખક

ગંગાસ્વરૂપ જ્યાલદમી શ્રેયસાધક.

પ્રસિદ્ધ કરનાર.

નરભેરામ વી. જમીઅતરામ.

સાદરા.

અમદાવાદ—યુનાઇટેડ કંપની પ્રેસ.

મૂલ્ય એક આનો.

अथर्व वेदापीठ ग्रंथालय  
अमृतावाह  
अथर्व वेदापीठ-ग्रंथालय  
४२ १६०६

॥ श्लोक. ॥

ब्रह्मानंदं, परमसुखदं, केवलं ज्ञान मूर्ति,  
द्वंदातीतं, गगनसदृशं, तत्त्वमस्यादि लक्ष्यं;  
एकंनित्यं, विमलमचलं, सर्वधी साक्षीभूतं,  
भावातीतं, त्रिगुणरहितं, सद्वृत्तं नमामि. १

## પ્રસ્તાવના.



ત્રેય સાધક પૂર્ણ પવિત્ર બાઈશ્રી જ્યા-  
લક્ષ્મી કચ્છભૂજવાળાં ચૈત્ર માસમાં આ સ્થ-  
ળે પધારતાં તેમણે મુખચત્વે કરી સ્ત્રીઓને  
ઉત્તમ બોધ આપ્યો અને પુરૂષ વર્ગમાં જે-  
ઓ તેમના સમાગમનો લાલ લેવા ભાગ્યશાળી  
થયા તેમના ધર્મ સંબંધી કેટલાક સંશય  
દુર કરતાં પોતાની સર્વોત્તમ રહેણી કરણીથી  
બીજાઓના સ્તન ઉપર ઉંડી છાપ બેસાડી,  
શ્રદ્ધાળુ જનોની શ્રદ્ધામાં વૃદ્ધી કરી તથા  
અવકાશ લઈ ભક્તિ અને યોગ ઉપર પોતાના  
સંક્ષેપમાં વિચારો કૃપા કરી દરશાળ્યા તે  
મુમુક્ષુ માટે છપાવી પ્રગટ કરવામાં આવ્યા છે.

સાદરા મહિતાંભ.

નરભેરામ વી. જમીયતરામ.

ચૈત્ર વદ ૮ સોમવાર સંવત ૧૯૬૨  
તા. ૧૬ એપ્રિલ સને ૧૯૦૬.

॥ ॐ श्री ॥

॥ श्री हाटकेश्वरो जयति ॥

— ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ —

श्लोक.

गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णु, गुरु देवो महेश्वरः ।

गुरु साक्षात् परंब्रह्म, तस्मै श्री गुरवे नमः॥

ભાવાર્થ—ગુરુ એજ બ્રહ્મા છે, ગુરુ એજ વિષ્ણુ, ગુરુ એજ દેવ, અને ગુરુ એજ મહાશ્વર, ગુરુ એજ સાક્ષાત્ પરંબ્રહ્મ છે. એવા સચરાચર વ્યાપક શ્રી ગુરુ દેવને પ્રેમપૂર્વક હું નમન કરું છું.

દાહુરા.

શ્રી સર્વેશ્વરને કરું, વારંવાર પ્રણામ;

સન્મતિ આપી સદ્ય આ, કરાવજો શુભ કામ. ૧

પ્રારંભ.

આ જગતમાં માનવ તનુને પામેલા પ્રા-

ણીઓને સંસાર સંબંધથી મુક્ત થવા માટે  
 પૂર્વના મહાપુરૂષોએ લિન્ન લિન્ન સાધનોને  
 અનેક રૂપે દર્શાવેલ છે અને તે સાધન  
 માનવ તનુમાંજ પ્રાપ્ત થાયછે. કેમકે માનવ  
 તનુ એજ મોક્ષનું દ્વાર છે કેમકે શ્રી શંકર  
 ભગવાન પણ કહેછે કે પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય  
 દેહ દુર્લભમાં દુર્લભ છે અને તે દેહની દેવો  
 પણ આકાંક્ષા રાખે છે, કર્મ કરવાને માનવ-  
 તનુ ઉત્તમ છે અને તે માનવતનુમાં અસં-  
 ખ્ય જન્મોનાં પુન્યોવડેજ શુભેચ્છા પ્રગટ થાય  
 છે. મનુષ્ય દેહ મળવો, મોક્ષની ઇચ્છા થવી  
 એ કરોડો જન્મોના સંસ્કારના સમુહ ભેગા  
 થાયછે, ત્યારેજ થાયછે અને તે અંતઃકરણમાં  
 ઉદ્ભવ્યા બાદ જો તે ક્રિયામાં પ્રવર્ત ન થ-  
 વાય તો પોતે પોતાનોજ હાની કરનારો મુઠ  
 આત્મ હત્યારો પોતેજ થાયછે. આત્મ હત્યા  
 જેવું બીજું મોહોદુઃ વિશ્વમાં પાપ નથી તો  
 મુશ સાધકોએ પોતાના આત્મ વિચારનું

જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્નવાન થવું, અને તે મેળવવા પરમાત્માએ જુદી જુદી પ્રકારના રસ્તા જીવો પ્રત્યે કૃપા કરી શોધી આપ્યા છે જેમ ઘઉં એકજ છે તથા તેનું પોષણ પણ એકજ છે પણ તેના ખાવાના પદાર્થો શીરા-લાપશી-લાડુ-વગેરે બને છે અને તે જેને જે ભાવ હોય છે તે તે પ્રેમથી ગ્રહણ કરેછે તેવીજ રીતે પરમાત્માએ પણ જુદી જુદી ક્રીયા બુદ્ધિદ્વારા સુચવી છે. તત્ત્વવિચાર એજછે, અને તેનું ફળ પણ એજ છે, પણ વિવિધ સંસ્કાર વાલા સાધકો માટે જુદી જુદી ક્રિયા દર્શાવી છે. ભક્તીમાર્ગ, યોગમાર્ગ-જ્ઞાનમાર્ગ અને જ્ઞપમાર્ગ એમ જુદી જુદી ક્રિયાથી સંબોધે છે તથા આ મનુષ્યાદેહનું સાર્થક કરવા અહો રાત્રી મહા પુરૂષો પોતે અવતાર લઈને પણ તેજ પ્રબોધ આપે છે. પોતાના શુભેચ્છક ગુરૂએ શાસ્ત્ર માર્ગ દર્શાવ્યા પ્રમાણે આત્મ વિચાર



રમાં સ્થિત થવાય તોજ આ મનુષ્ય દેહ પ્રાપ્ત થયાનું સાર્થક છે, અને આ ચિંતા-મણીરૂપી દેહ પ્રાપ્ત છતાં જો આત્મ વિચાર પ્રાપ્ત ન થાય તો કહીઆરાની માફક ચિંતામણી ગુમાવી નાંખ્યા પ્રમાણે થાય.

તે કહીઆરાનું વૃતાંત.

કેાઇ એક કહીઆરો હશે તે મોટાં જંગલમાં પોતાના ઉદર પોષણાર્થે લાકડાં કાપવા ગયો, ત્યાં તેને ચિંતામણી પ્રાપ્ત થયો. એટલામાં તેને સ્ફુરણા ઉઠી કે જો મને ખાવાનું મળે તો સાફ એવી ઇચ્છા થતાંજ તરતજ સુવર્ણના થાળમાં નાના વિધિ ભોજન આવી પ્રાપ્ત થયું જે તેણે અત્યંત પ્રસન્નતાથી પ્રાસન કર્યું પછી સ્વાભાવિક રીતે તેને જળની ઇચ્છા થઇ તે પણ આગળની માફક તેને પ્રાપ્ત થયું, તેથી તે તો બહુજ ખુશી થયો એટલામાં એક કાગડો તેનું જે ઉચિષ્ઠ વધ્યું હતું તે લેવા આવ્યો પણ પેલા

કઠીઆરાના મનમાં એમ આબ્યું કે આ  
 મારા પદાર્થો લે જશે માટે એને હું મારી  
 કાઢી મુકું જેથી તે એકદમ ઉતાવળમાં અને  
 ઉતાવળમાં બીજો કોઈ પથરો જોયા વગરજ  
 પેલા ચિંતામણીથી ઉરાડયો. આ અજ્ઞાનથી  
 પેલો ચિંતામણીએ ગયો અને જે ખાવાનું  
 આબ્યું હતું તે પણ ગયું કારણ કે તે ભોજન  
 તો તેને ચિંતામણીના પ્રભાવથી પ્રાપ્ત થયું હતું  
 એવીજ રીતે મનુષ્યે પણ પોતાનો દેહ ફેગટ  
 આશામાં અને આશામાં અજ્ઞાનપણામાં ગુ-  
 માવી ન નાંખતાં આ અમુલ્ય સમયમાં વિજ-  
 ણીના જળકારામાં સોઈ પરોવવાની માફક  
 આત્મસ્વરૂપ જોઈ લેવા નીચે લખ્યા મુજબ  
 ગમે તે માર્ગે વર્તન કરવા પ્રયત્નવાન થવુંજ.  
 તે માર્ગ આ છે. હઠયોગ, રાજ્યયોગ. અને  
 તે પ્રાપ્ત કરવા માટે જે કામ ક્રોધાદિ છ  
 શત્રુઓ રહ્યા છે, તેને જીતીને શુધ અંતઃક-  
 રણ કરે તોજ તે યોગ પ્રાપ્ત થાય છે; માટે

એ જે છ શત્રુ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર છે, તેનો પ્રથમ પરાજય કરવો જોઈએ. એ શત્રુ રૂપી ચારને મારી કાઢ્યા વગર સુખ શાન્તિ થતી નથી, માટે તે છ શત્રુને વશ કરવા. ( ૧. ) કામને લીધે ચિત વ્યાકુળ થાય છે અને તેથી સારા ખોટાનો વિચાર રહેતો નથી અને ક્રોધને વશ થાય છે માટે તે દુર કરવો. ( ૨. ) ક્રોધ શાંતીનો ભંગ કરે છે અને કલેશ ઉપજાવી આપણું અને અન્યનું લોહી ખાળે છે અને લોભ વધારે છે માટે તેને પણ દુર કરવો. ( ૩ ) લોભ ધર્મ ભુલાવે છે, અનીતિ કરાવે છે, સદાચારથી અદ્ય કરે છે અને અયોગ્ય ઇચ્છાઓ તથા અભિલાષા બંધાવી મોહ પાશમાં ફસાવે છે માટે તેને પણ ત્યાગ કરવો. ( ૪ ) મોહ અઘટિત કર્મો કરાવે છે, સ્વાર્થ અને પરાર્થનું ભાન ભુલાવે છે અને મદ વધારે છે. ( ૫ ) મદ

એટલે હું પણ વધારે, જેનું તેનું અપ-  
માન અને તિરસ્કાર કરાવે જેથી જગતના  
પ્રાણી પદાર્થો મિત્ર ભાવથી સુખ આપવાને  
બદલે દુઃખનો દરિયો ઉભરાવે છે, વિદ્યાજ્ઞાન  
વિસરાવે છે તથા કલેશ અને અવિદ્યાના  
પાસમાં ઝકડાવે છે માટે તેનો પણ ત્યાગ  
કરવો ( ૬ ) મત્સર પોતાનું શ્રેષ્ઠપણું અને  
સર્વ પ્રાણી વીશે તુચ્છ બુદ્ધી કરાવી પો-  
તાના મિથ્યા અહંમાં સપડાવે છે માટે  
તેનો ત્યાગ કરવો. એ છ શત્રુને કબજે કર્યા  
બાદ દ્વંધ ધર્મ પ્રત્યે જમ મેળવવા પ્રયત્ન  
કરવો.

હું યોગ તથા તેનું ફળ. ( સહજ સમાધી. )

તે દ્વંધ ધર્મ જે લુપ્ત, તરસ, ટાઢ, તડકો,  
નિંદ્રા અને જાત્રત વિગેરે સર્વ ઉપર જય  
મેળવવો જોઈએ. હવે રાજ્યયોગ અને હું યોગ  
એ બે યોગ શાસ્ત્રોમાં પ્રતિપાદન કરેલા છે.  
તેમ અધમ અધિકારી માટે અથવા ચપળ

વૃત્તિવાળા માટે અષ્ટાંગ યોગ દર્શાવેલ છે તેનાં અંગ નિચે પ્રમાણે:—

૧ યમ. ૨ નિયમ. ૩ આસન. ૪ પ્રાણા-  
યામ ૫ પ્રત્યાહાર, ૬ ધારણા, ૭ ધ્યાન,  
અને ૮ સમાધી એ અષ્ટાંગ યોગનાં અંગ  
છે હવે આઠેના પ્રથક સ્વરૂપને સંક્ષેપમાં વિ-  
વેચન નિચે મુજબ આપ્યાં છે.

યમ એટલે અહિંસા, સત્ય, અસ્તે,  
બ્રહ્મચર્ય, ધૃતિ, ક્ષમા, દયા, આર્જવ, મિતા-  
હાર અને સાચ એ દશનાં સ્વરૂપનો લક્ષ  
નીચે પ્રમાણે:—

અહિંસા એટલે મન વાણી તથા શરીર વડે  
કોઈપણ પ્રાણીને દુઃખની ઉત્પત્તિ ન કરવી  
તે. સત્ય એટલે જેવું હોય તેવું ચથાર્ય લાપણુ  
કરવું. અસ્તે એટલે કોઈનો પદાર્થ તેની આ-  
જ્ઞા વગર બદદાનતથી લેવો નહી. તથા અન્ય-  
ના પદાર્થ ભોગવવા ઇચ્છા ન કરવી. બ્રહ્મચર્ય  
એટલે અષ્ટ પ્રકારના મૈથુનના અંગથી બ-

ચીને જીતેન્દ્રિય થવું તે. તે આ છ પ્રકારનાં  
પ્રહ્લયર્થનાં અંગનાં સ્વરૂપ નીચે મુજબ છે:--

૧ સ્ત્રીના સ્મરણથી રહીત થવું તે.

૨ સ્ત્રીના ગાયનથી રહીત થવું તથા  
તેમની સાથે વિકારી ભાષણ ન કરવું તે.

૩ સ્ત્રીની સાથે ક્રીડા રહીત એટલે કે  
તેમની સાથે દ્યુત અથવા કે કોઈ પ્રકારની  
ચેષ્ટા રૂપ રમત ન કરવી તે.

૪ પ્રેક્ષણ રહીત થવું એટલે કામ દોષ  
યુક્ત મન વડે પ્રેરણા કરેલાં નેત્રો વડે વારં-  
વાર સ્ત્રી સન્મુખ જોવું નહી તે.

૫ ગુહ્ય ભાષણથી રહીત થવું તથા એ-  
કાંતમાં પર સ્ત્રી સાથે પણ બેસવું નહી તે.

૬ સંકલ્પ રહીત થવું એટલે પરસ્ત્રી  
સખંધી દુષ્ટ વાસના તજવી તે.

૭ અધ્યવસાય રહીત થવું એટલે અ-  
મુક સ્ત્રી સાથે હું અવશ્ય અનિતીથી ચા-  
લીશ એવો દુષ્ટ નિશ્ચય ન કરવો તે.

૮ સર્વ ઉપર લખેલી ક્રિયાથી રહીત થવું તે આ અષ્ટ પ્રકારનું ગ્રહસ્થિતિ વિરક્તિ અવસ્થા માટે છે.

હવે પાંચમું ધૃતિ એટલે ધૈર્ય રાખવું તે. છઠું ક્ષમા એટલે શરીર વડે મન વડે તથા વાણી વડે દુષ્ટ જનો પીડા કરે છતાં વૃત્તિને ક્ષોભ ન થાય તે.

સાતમું દયા એટલે મન વાણી અને શરીર વડે પ્રાણી માત્રનું હિત કરવું તે.

આઠમું આર્જવ એટલે સ્ત્રી, પુત્ર, મિત્ર શત્રુ એ સર્વમાં સમદ્રષ્ટી સ્થાપવી તે અથવા મૃદુવાણી બોલવી અને અમૃત સરખી દ્રષ્ટી રાખવી તે.

નવમું મિતાહાર એટલે શુદ્ધ આહાર લેવો અથવા ઉદરને અકળામણ ન આવે તેવું જમવું તે.

દશમું સ્નાન એટલે જળ મૃત્તિકા વડે સ્નાન કરીને સ્વચ્છ રહેવું તે તથા અંતર

સૌચ રાગ દ્વેશથી રહીત રહેવું તે. એમ દશ પ્રકારનાં યમનાં અંગ વર્ણવ્યાં.

હવે નિયમનું પ્રથક્કરણ:—

નિયમ પણ દશ પ્રકારના છે— ૧ તપ. ૨ સંતોષ, ૩ આસ્તિક્ય, ૪ દાન, ૫ ઈશ્વર પૂજન, ૬ સિદ્ધાન્ત શ્રવણ, ૭ લજ્જા, ૮ મતિ, ૯ જપ અને ૧૦ વ્રત.

૧ તપ એટલે સ્વધર્મનું આચરણ કરવું તે.

૨ સંતોષ એટલે મથાર્થ પ્રાપ્ત થાય તે વસ્તુમાં આનંદ માનવો તે તથા બ્રહ્માદિ લોક પર્યન્તના સંપૂર્ણ સુખ ભોગને વિષે અસ્પૃહા તથા પરમાત્મ નિત પદને વીષે પ્રીતિ તે પરમ સંતોષ છે.

૩ આસ્તિક્ય એટલે ધર્મ કર્મ વીશે વિશ્વાસ તથા શ્રુતિ સ્મૃતિ પુરાણ તથા આચાર્યાદિના વચનમાં વિશ્વાસ તે.

૪ દાન. તે દાન ત્રણ પ્રકારના છે. ૧ સા-



ત્વિક, રાજસ અને તામસ.

સાત્ત્વિક દાન એટલે શ્રુતિ સ્મૃતિ આદિમાં જે વર્ણવેલ ( કૃણની ) ઇચ્છા રહિત સુવર્ણ, ધન, ગ્રહ, ક્ષેત્ર જે દાન કરવામાં આવે તે.

રાજસદાન એટલે પ્રતિ ઉપકારની આશા રાખી તથા કૃણની ઇચ્છા રાખી કરવામાં આવે તે.

તામસ દાન એટલે અપાત્રને દાન કરવામાં આવે તે અથવા તિરસ્કાર કરી દાન આપવું તેને તામસ દાન કહે છે એમ ત્રણ પ્રકારનાં દાન.

પાંચમું ઇશ્વર પૂજન—પ્રાદ્યાણુ, મહાદેવ, વિષ્ણુ અથવા જેમાં દેવ ભાવના ખાંધીને પૂજન કરવું તે.

છઠું સિદ્ધાંત શ્રવણ એટલે સત્સાત્માદિ સાંભળવાં તથા વેદાન્તનો સિદ્ધાંત હૃદયમાં સદ્ગુરુ મુખેથી સ્થાપવો તે.

સાતમું લક્ષણ વૈદિક તથા લૌકિક વિધાન કરેલાં શુભ કર્મોને અવશ્ય કરવાં, ન કરવાથી લોકનો ભય ધરવો તે લક્ષણ.

આઠમું મતિ એટલે નિત્યને નિત્ય જાણી નિશ્ચય કરવો તે તથા અનિત્યને અનિત્ય જાણી નિશ્ચય કરવો તે.

નવમું જપ એટલે ગુરૂ મુખથી લીધેલો જે મંત્ર તેનો હૃદય દેશમાં નિરંતર જપ કરવો તે.

દશમું વૃત્ત એટલે સંપૂર્ણ પ્રતિબંધક પાપની નિવૃત્તિ અર્થે તથા સ્વધર્મની સિદ્ધિ અર્થે વા અંતઃકરણની શુદ્ધિ અર્થે ઉપવાસાદિ આચરણ કરવું તે. એ દશ પ્રકારના નિયમનાં અંગ.

અમ નિયમ સાધ્ય થયા બાદ સાધકે આસનમાં પ્રવૃત્ત કરવી. આસન ચોર્યાશી પ્રકારનાં છે તેમાં મુખ્ય ચાર છે ૧ પદ્મઆસન ૨ સ્વસ્તિકાસન ૩ સિદ્ધાસન અને ૪ વિસાસન.

એમ ચાર આસન છે તેમાંથી શુદ્ધ દ્વારે મન્યું હોય અથવા ચિત વૃત્તિને સ્થિર કરી તથા દાંડની પેરે બેસાય તે યોગ આસન છે.

૪ પ્રાણાયામ એટલે પૂરક, કુંભક અને રેચક સદ્ પ્રાણુનો આયામ કરવો તે. પ્રાણાયામ કરવાની રીત:—

પ્રથમ સૂર્ય નાડી જે જમણી જેને પિંગલા કહે છે તે નાડીથી એટલે જમણી નાડીથી એક પ્રણુવ ઉચારતાં પૂરક કરી અને બન્ને બાજુનાં નસકોરાં દબાવી બાર પ્રણુવ બોલતાં વાયુ સ્થિર કરવો તે કુંભક અને પછી ડાબી નાડી ઇડા અથવા ચંદ્ર નાડી તેનાથી બે પ્રણુવ ( ઐ ) બોલતાં રેચક કરવો અને તે ડાબી નાડીથી પુનઃ પુરક એટલે બહારના વાયુને અંદર ખેંચવો અને કુંભક કરી એટલે મધ્યમાં રોકી જમણી નાડી પિંગલા વડે કાઢી નાખવો આનું તાત્પર્ય એજ કે જે નાડીથી પૂરક કરવો તે નાડીથી

રેચવો નહિ અને પછી જે નાડીથી રેચક થાય તેજ નાડીથી પૂરક કરવો જેમ અને તેમ ધીરેથી પૂરક અને ધીરેથી રેચક કરવો. અને માત્રાનું પ્રમાણ એ છે કે ૧ માત્રાથી ચડાવવો ૪ માત્રા રોકવો અને એ માત્રાથી ઉતારવો અને આનું તાત્પર્ય એજ છે. એક ગણો ચડાવવો ચતુર્થ ગણો રોકવો અને દ્વિગણો ઉતારવો. માત્રા એટલે કે એક બોલતાં જે વાર લાગે તે અથવા ( ઐ ) બોલતાં વાર લાગે તે. એમ ક્રમે ક્રમે વધતું જવું અને તે પ્રાણાયામમાં શુરૂ ગમ લેવો.

પાંચમું પ્રત્યાહાર-સર્વ ઇન્દ્રિયો સ્થિર કરવી તે. એમ બહારનાં પાંચ અંગ થયાં અને હવે ત્રણ અંતરાંગનું વર્ણન ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. ધારણા એટલે ધ્યેય મુર્તિ વિશે ચિત્તનું એકાગ્ર કરવું તે અથવા ધારેલી મૂર્તિને પ્રત્યક્ષ જોવી તે ધારણા અથવા છ ચક્રમાં વૃત્તિ લીન કરવી તેનું નામ ધારણા.

ધ્યાન એટલે ધારેલી મૂર્તિમાં તૈલ ધારવત્ એટલે જરાપણ દ્રષ્ટિ ખંડીત થયા વગર તે મૂર્તિ જોવામાં આવે તે ધ્યાન. તે ધ્યાન ૪ પ્રકારનાં છે. તેમનાં નામ પદસ્થધ્યાન, પિંડસ્થધ્યાન, રૂપસ્થધ્યાન અને રૂપાતીતધ્યાન.

પદસ્થ ધ્યાન એટલે ગુરૂના અથવા ઈશ્વરના ચરણનો આકાર નિશ્ચય કરી તેમાં વૃત્તિ લીન કરી જાપ કરવો તે.

૧ પિંડસ્થધ્યાન એટલે પિંડનું શોધન કરી પટચક્રનું તથા તે ચક્ર તથા તેના દેવતા વિગેરેનું ધ્યાન કરવું તે, એ છ ચક્રનું નિરૂપણ નાભીથી નીચે અને ઉપસ્થની ઉપર કંઠ નામનું સ્થાન છે એ કંઠમાંથી સુષુમ્ણાં નાડી નીકળી મેરૂ ડંડમાંથી થઈ કંઠ પ્રદેશ આગળ આવે છે ત્યાંથી એ નાડીની બે શાખા થઈ એક પાછળના ભાગ વાટે સીધી બ્રહ્મરંધ્રમાં ચાલી જાય છે અને બીજી ત્રીકુટીમાં થઈ બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય છે એ સુષુમ્ણા નાડીમાં

ઘણું ચક્રો છે તેમાંથી યોગ તત્ત્વવિત્ મહા-  
પુરૂષોએ મુખ્ય છ ચક્ર તથા સાતમું અજર  
અમર એમ સાત ચક્રોનું નિરૂપણ કરી તેમાં  
ચિત્તવૃત્તિ લય કરી પિંડસ્થ ધ્યાન સમાધી  
સૂધી પહોંચવા વીધે તેનું વીવેચન કરેલું છે  
તે નીચે મુજબ:—

૧ ગુદા સ્થાને આધાર ચક્ર છે તે આધાર  
ચક્રની ચાર પાંખડી છે અને તેની લગા  
કૃતિ છે અને તેના ઉપાસ્ય મંત્ર વં શં ષં  
સં છે. અગ્નિના જેવો વર્ણ છે. ગણપતિ તે-  
મના દેવતા છે.

૨ ખીજી સ્વાધિષ્ઠાન લિંગ મૂલમાં ર-  
હેલું છે. છ પાંખડી છે. પ્રવાહાં કુરનો આકાર  
છે. ખં લં મં યં રં લં એ પાંખડીના  
ઉપાસ્ય મંત્ર છે. સૂર્યના જેવો વર્ણ છે અને  
બ્રહ્મા તેના દેવતા છે.

૩ મણીપુર નાભિસ્થાને છે. ત્રીકોણ તેનો  
આકાર છે. દશ તેની પાંખડી છે. તે પાંખડીના

કં ઢં છું તં થં દં ધં નં પં ફં ઉપાસ્ય  
મંત્ર છે. રક્ત વર્ણ છે. તેના વિષ્ણુ દે-  
વતા છે.

૪ હૃદય વીશે અનાહત ચક્ર રહેલું છે  
તેની આકૃતિ ગોળ છે. બાર પાંખડી કં ખં  
ગં ઘં ઙં ચં છં જં ઝં ઞં ટં ઠં વિગેરે  
બાર તેના ઉપાસ્ય મંત્ર છે અને સુવર્ણ જેવો  
વર્ણ છે. તેના સદાશિવ દેવતા છે.

૫ વિશુદ્ધ ચક્ર કંઠમાં છે તેનો આકાર  
ગોળ છે અને તેની પાંખડી સોળ છે. અં  
આં ઇં ઈં ઉં ઊં ઋં ઋં લં લં એં એં  
ઓં ઐં અં અઃ એ ઉપાસ્ય મંત્ર છે. તેનો વર્ણ  
ચંદ્ર જેવો છે. તેના દેવતા રૂદ્ર છે.

૬ ત્રિકુટીમાં આજ્ઞા ચક્ર રહેલું છે તે-  
ની પાંખડી બે છે અને લંબગોળ આકૃતી  
છે. હં લં તેના ઉપાસ્ય મંત્ર છે. તેનો  
વર્ણ રક્ત છે. તેના દેવતા શ્રી શુર છે.

૭ પ્રહારંધ્રમાં અજર અમર ચક્ર રહેલું છે. તેની સહસ્ર પાંખડી છે. ગોળ આકાર છે, વર્ણ રક્ષાટિકના જેવો છે અને તેના ઉપાસ્ય દેવતા શ્રી પરમાત્મા છે.

એવી રીતે યોગી છ ચક્રોનું લેહન કરતો જ્યારે આલ્યો જાય છે ત્યારે અષ્ટ સિદ્ધિ તેની હાસી થઈ રહે છે અને છેવટ અજર અમર થઈ કાળને (મૃત્યુને) ગ્રાસ રૂપે કરી નિર્ભયનિશંક થઈ આત્મામાં ખેલે છે અને તેમના રૂળ રૂપી છેવટ સમાધિસ્થિત થાય છે તે સમાધિનો લક્ષ—

સમાધિ એટલે ધ્યે વસ્તુના સ્વરૂપને પામેલું મન જ્યારે પોતાના મનન પાણાના સ્વરૂપનો ત્યાગ કરી સંકલ્પ વિકલ્પથી રહીત થઈ કેવલ ધ્યે વસ્તુના સ્વરૂપથી સ્થિત થાય અથવા ધ્યે ધ્યાતા તથા ધ્યાન એ ત્રિપુટીનો લય થઈ એક અખંડીત વૃત્તિ સ્વરૂપ વીશે થાય તે સમાધિ.



એજ અષ્ટાંગ યોગ કે જેમાં ક્રિયા મુખ્ય છે અને વિચાર ગૌણ છે તેમજ રાજ્ય-યોગમાં વિચાર મુખ્ય છે અને ક્રિયા ગૌણ છે.

હૃદયોગથી પ્રાણનો આયામ કરી પ્રાણ હૃદયમાં સ્થિત કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનું ક્ષણ ક્રમે ક્રમે પ્રાપ્ત થાય છે. શ્વાસ મુક્તાં ૧૨ આંગળ વાયુ ચાલે છે તેમાંથી એકેકું આંગળું વાયુ ઓછો કરવામાં આવે છે ત્યારે બુદ્ધી બુદ્ધી પ્રકારના ચમત્કારો કરવાની શક્તિ આવે છે. બાર આંગળ વહન કરે છે તેમાંથી એક આંગળું પ્રાણ અને અપાન ધર્ષણ કરતાં જ્યારે એક આંગળ ઓછો થાય છે ત્યારે નિષ્કામના પ્રાપ્ત છે અને બે આંગળ ઓછો કરવામાં આવે છે ત્યારે મોટા ભયના સમયમાં તેને આનંદ જ રહ્યા કરે છે અને બે ત્રણ આંગળ ઓછો કરવામાં આવે તો કવિ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, બે

ચાર આંગળ ઓછો કરવામાં આવે છે તો વાચાળ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે અને જો પાંચ આંગળ રૂંધન કરી ઓછો કરવામાં આવે છે તો દુરના પદાર્થો સમીપ જોઈ શકાય છે અને જો છ આંગળો ઓછો કરવામાં આવે તો આકાશ ગમન થઈ શકે કે સાત આંગળો ઓછો કરવામાં આવે છે તો પ્રચંડવેગ પ્રાપ્ત થાય છે. આઠ આંગળો ઓછો કરવામાં આવે છે તો અદ્વિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. નવ આંગળો ઓછો કરવામાં આવે તો નવનિધી પ્રાપ્ત થાય છે. દશ આંગળો ઓછો કરવામાં આવે છે ત્યારે જૂઠાં જૂઠાં રૂપો લે શકવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. અને અગિયાર આંગળો ઓછો થાય છે ત્યારે છાયા સ્વરૂપનો નાશ થાય છે અને બારે આંગળો ઓછો કરવામાં આવે છે ત્યારે હંસ ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આટલી સ્થિતિ હઠયોગના અભ્યાસથી પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પ્રાણમાં સર્વ રહે-

હું છે તેથી યોગીઓ પ્રાણને સ્થિર કરી નિર્ભય નિઃશંક થૈ વિશ્વમાં વિચરે છે અને અંતે ધ્યે સ્વરૂપમાં લય પામે છે.

તેમજ રાજયોગમાં વિચાર મુખ્ય છે તે વિચાર પ્રાપ્ત કરવા પણ અષ્ટ સાધનની સિદ્ધિ કરવી પડે છે તે અષ્ટ સાધન નીચે મુજબ:—

નિત્યાનિત્ય વિવેક. ૨ વૈરાગ્ય. ૩ વટ-સંપત્તિ ( સમ-દમ-તિતિક્ષા ઉપરતિ-શ્રદ્ધા, અને સમાધાન ) ૪ મુમુક્ષુતા ૫ શ્રવણ. ૬ મનન ૭ નિદિધ્યાસન ૮ તત્ત્વસાક્ષાત્કાર અથવા ત્વંપદના અર્થનું સોધન. આ અષ્ટ સાધન છે.

૧. નિત્યા નિત્ય વિવેક એટલે જેને હું જોઉં છું તે દૃશ્ય છે. જગત તથા તેનો જોનારો દૃષ્ટા છું. એમાં નિત્ય એટલે નાશને નહીં પામે એવું તથા કોઈ કાળે ચલ્લાયમાન ન થાય એવું શું હશે અને નાશવાન અને

ચલાયમાન શું હશે એનો અનેક યુક્તિથી વિચાર કરી પરિણામે એ નિશ્ચય કરવો કે આ દેહાદિ સંપૂર્ણ દૃશ્ય ચલ અને અનિત્ય છે અને આત્મા અચલ અને નિત્ય છે.

જગત્ મિથ્યા બ્રહ્મ સત્યમ્ એ વિચાર સંપૂર્ણ મનમાં ઠસે એ નિત્યા નિત્ય વિવેક.

૨. વૈરાગ્ય. એટલે આ લોક અને પરલોક અથવા સંપૂર્ણ નામ રૂપાત્મક પદાર્થ વિશે અરુપૃહા થવી તે તથા ચૌદ લોકના વૈભવ પણ કાક વિષ્ટા સમ ગણવા તેનું નામ વૈરાગ્ય. અને તે વૈરાગ્ય બરાબર સંપૂર્ણ થતાં છ સંપત્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

૩. તે પટ સંપત્તિ—સમ એટલે અન્યાયવડે પ્રાપ્ત થનારાં સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ગ્રહ, લક્ષ્મી, ક્ષેત્ર, આદિ સમગ્ર જે વિષયો છે તેમાં અવિહિત પણું નિશ્ચય કરેલું હોવાથી તે પ્રાપ્ત જતું મન રોકવું તે. ૨ દમ એટલે વિષય સમિપ છતાં તે વિષય ને-

તાં વૃત્તિ વિબુલ ન થાય અથવા તે ભોગવવાની ઇચ્છા ન થાય તે. ઉપરતિ. એટલે ચિતની વાસના દુર થઈ જાય તે. તિતિક્ષા એટલે-ટાઠ તડકો-ભુખ, તરસ-સુખ-દુઃખ, જય, પરાજય, રાગ, દ્વેશ વિગેરે ધ્વંદ્વ ધર્મે અવિકળપણે સહન કરે અથવા તે વીશે અભાન રહે તે. શ્રદ્ધા એટલે ગુરૂ વચન તથા વેદાન્ત વાક્ય સત્ય છે એવો દૃઢ વિશ્વાસ અને સમાધાન એટલે વિશ્લેષ રહીત એકાગ્ર ચિત થવું તે અર્થાત ચિતની નાના ચિંતન રૂપ ચંચળતા મટી જઈ એકાગ્ર ચિત થવું તે અને તે આ છ સંપત્તિનું પાલન કરતાં ઉત્તરોત્તર ક્રમે ક્રમે સાધન પ્રાપ્ત થાય છે.

૪ ઉપર પ્રમાણે સાધન પ્રાપ્ત થયા પછી ચોથું અંગ મુમુક્ષુતા પ્રાપ્ત થાય છે. મુમુક્ષુતા એટલે નિત્ય પ્રાપ્ત છતાં પણ સદ્ ચિદ્, આનંદ સ્વરૂપની અપ્રાપ્તિ જેને જાણે છે તેને તે સ્વરૂપ બ્રહ્મની પ્રતિતિરૂપ

પ્રાપ્તિ અને પ્રતિતિ છતાં બંધરૂપ અનર્થ  
દુખની અપ્રતિતિ રૂપ નિવૃત્તિ એવો જે  
મોક્ષ તેની ઇચ્છાનિરંતર રહે તેનું નામ મુ-  
મુક્ષુત્વ કે મુમુક્ષુતા.

૫ શ્રવણ એટલે નાના પ્રકારની યુક્તિ-  
થી સત્શાસ્ત્રો રૂપ વેદાંત વાક્યના તાત્પર્યનો  
નિશ્ચય કરવો અર્થાત સિદ્ધાંતના પ્રતિપાદક  
વચનોને શુદ્ધના મુખથી શ્રવણ કરવા તે.

૬ મનન એટલે જીવ બ્રહ્મની એકતા  
નિશ્ચય કરી આપનાર અને જીવ અને જીવ બ્રહ્મ-  
નું જુદા પાણું ખોદું સિદ્ધ કરનાર જે વિવિધ  
યુક્તિઓ વડે અધિવત્ય બ્રહ્મનું વારંવાર  
ચિંતન કરવું તે.

૭ નિદિધ્યાસન એટલે અનાત્માકારવૃ-  
ત્તિનો અંતરાય રહિત બ્રહ્માકાર વૃત્તિની  
નિરંતર સ્થિતિ રહેવી તે.

૮ તત્પદ અથવા ત્વંપદના અર્થનું સો-  
ધન એટલે તત્પદ એટલે ઇશ્વર અને ત્વં-

પદ એટલે જીવ એના અર્થને અનુભવ પુ-  
ર્વક નિશ્ચય કરવો તે તથા અંતર્મુખ વૃત્તિ કરી  
તૈલધારવત્ અખંડીત આત્મામાં વૃત્તિ સ્થા-  
પવી તે એવી રીતે સાધક અષ્ટ અંગની સિદ્ધિ  
કરતો આત્મામાં લય પામી આનંદ સ્વરૂપ  
થાય છે. તેમજ જાપ માર્ગે પણ આત્મ સ્વ-  
રૂપ જોવા પ્રબલ ઇચ્છા થાય તો જાપથી  
પણ આત્મસ્વસ્વરૂપ દર્શાય છે. જાપ પ પાં-  
ચ પ્રકારના છે. વાચક, ઉપાંસુ, મનોમય,  
ધ્યાનમય અને શુન્ય એ પાંચ પ્રકારના  
જાપ કરવાની વિધિ—

વાચક એટલે વાણીથી બોલાય તે અને  
ઉપાંસુ એટલે હોઠ અને માત્ર જીભ ચાલે  
તે વાચક કરતાં ઉપાંસુનું વિશેષ ફળ છે.  
મનોમય જાપ એટલે મનમાં જાપ થયાં કરે  
અને વૃત્તિમાં કાંઈ સ્ફુરણ ન થાય તેનું  
નામ મયોમય જાપ છે અને મનોમય જાપ  
કરતાં ધ્યાનમય જાપ કરવાને અધિકાર પ્રા-

પ્રતિ થાય છે. ધ્યાનમય જાપ એટલે ગુરૂ અ-  
થવા ઇશ્વરનું ધ્યાન સંપૂર્ણ વૃત્તિને અખં-  
ડિત રહે તથા સુક્ષ્મમાં સુક્ષ્મ ક્યાંઈ પણ  
વૃત્તિ ન રહે તેવી રીતે પ્રણવ ઐ નો જાપ  
સ્વતઃ થયા કરે એનું નામ ધ્યાનમય જાપ.  
ધ્યાનમય જાપ કરતાં ધ્યાન છૂટી વૃત્તિ  
જ્યારે સ્વરૂપમાં તન્મય થાય ત્યારે તેને શુન્ય  
જાપ કહેવાય છે. એક વૃત્તિ શિવાય બીજું  
કશું ન જોવામાં આવે ત્યારે મુક્તિની પ્રાપ્તિ  
અથવા સ્વસ્વરૂપની પ્રતિતિ થાય છે અને તે  
શુદ્ધ ઉત્તમ અધિકારી ઐ નમઃ શિવાય  
ઐ નમઃ શિવાય કરતો ઉડો ઉતરી જાય તો  
તેને કાંઈ પણ કર્તવ્ય કરવાની આવશ્યકતા રહેતી  
નથી, આપોઆપ બ્રહ્મસ્વરૂપે થઈ રહે છે. શાસ્ત્ર પણ  
કહે છે કે બ્રહ્મ વિદ્ બ્રહ્મૈવ ભવતિ. જેણે  
બ્રહ્મને જોયા છે તે બ્રહ્મ સ્વરૂપે છે તો  
જાપ કરતો સાધક પ્રેમ ભક્તિસહ વર્તન કરે



તે આ લોકમાંથી મુક્ત થૈ સ્વસ્વરૂપ થઈ રહે.

તેમજ નવધાલક્ષિત કરતાં સાધકની આત્મ સ્વરૂપમાં પ્રતીતિ થાય છે. તે નવધા લક્ષિત નાં લક્ષણ શ્રી વ્યાસજીએ શ્રી મદ્ભાગવતમાં કહ્યાં છે કે:—

“શ્રવણં કીર્તનં વિષ્ણોઃસ્મરણંપા દસેવનમ્ ।  
અર્ચનં વન્દનં દાસ્યં સર્વય માત્મ નિવેદનમ્ ॥

ભાવાર્થ—૧ શ્રવણુ એટલે શ્રી પરમાત્માના ગુણાનું વાદ સાંભળવા ૨ કીર્તન એટલે શ્રી પરમાત્માનાં કીર્તન કરવાં ૩ સ્મરણુ એટલે શ્રવણુ કરેલા પરમાત્માના ગુણોનું સ્મરણુ કરવું ૪ પાદ સેવન એટલે શ્રી ઇષ્ટ પરમાત્માના ચરણની સેવા કરવી તે. ૫ અર્ચન એટલે શ્રી ઇષ્ટ પરમાત્માની પુજન કરવા રૂપ સેવા કરવી તે ૬ વન્દન એટલે શ્રી ઇષ્ટ પરમાત્માને નમન કરવું તે ૭ દા-

સત્ય એટલે શ્રી ઇષ્ટ પરમાત્માની દાસપણે  
સેવા કરવી ૮ સખ્યત્વ એટલે પરમાત્માને  
સખા રૂપે જોવા તે અને ૯ આત્મનિવેદ-  
નમ્ એટલે પરમાત્માને સર્વસ્વ અર્પણ  
કરવું તે.

ઉપર કહેલાં લક્ષિતનાં નવ અંગને પ્ર-  
થમ પ્રવેશક પુરૂષ શ્રદ્ધા પુર્વક અતર્કવાન  
અંતઃકરણવાળો થઈ સાધેતો તેને પરિ-  
ણામે પ્રેમલક્ષણા લક્ષિત પ્રાપ્ત થાય છે કે  
જે લક્ષિતથી ગોપીઓનું કલ્યાણ થઈ ગયું  
છે એમ નવધાલક્ષિત ક્રમે ક્રમે શ્રદ્ધાસહ પ્રેમ  
પૂર્વક થાય તોપણ આત્મતત્ત્વના આનંદની  
પ્રાપ્તી થાય છે.

આવી રીતે આ તત્ત્વવિચારનો અભ્યાસ  
કરતાં સાધક છેવટ સખ્તભુમીકા ક્રમે ક્રમે  
પ્રાપ્ત કરી મુક્ત અવસ્થા તથા જીવન મુ-  
ક્તપણું પ્રાપ્ત કરેછે તે ભુમીકાનું વિવેચન:-

આ ભુમીકા સપ્ત ભેદવાળી છે. તે સાતમાંથી પ્રથમ ભુમીકા સુભેચ્છા છે એટલે સારી ઈચ્છા પ્રકટવી તે ખીજી સુવિચારણા છે એટલે સારા વિચાર સ્કુરાવવા. તે પછી ત્રીજી તનુમાનસા ભુમિકા તો યોગ પ્રતિપાદિત ધ્યાનરૂપ તથા સાધન કૃપાનુસાર નિદિદ્યાસન રૂપ છે. આ ત્રણ ભુમીકાઓ તો સાધન રૂપ છે અને તે જાત્રત અવસ્થાની ભુમિકા ગણાય છે. એ ભુમિકામાં સાધકના રાગદ્વેશાદિક દોષો સામાન્ય ભાવને પામે છે તેથી અન્ય જીવવત્ વ્યવહાર તે સાધકો કરી શકતા નથી. એ પછી સત્વાપતિના નામની ચતુર્થ ભુમિકા છે તે સ્વભાવસ્થારૂપ છે કારણ કે તેમાં પ્રાપ્ત સાધક આ સર્વ પ્રપંચને સ્વપ્ન તુલ્ય અનુભવે છે અને એના અંતઃકરણના દોષોની સામ્યાવસ્થા થયેલી હોવાથી એને બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર થાય છે જેથી તે મુક્ત અ-

ભ્રુય છે અને એનેજ શાસ્ત્રોમાં બ્રહ્મવિદ  
કહે છે અને પંચમી ભુમીકાને અસંસકિત  
ભુમિકા કહેછે એ સુષુપ્તિ અવસ્થારૂપે છે ને  
એ ભુમિકામાં સ્થિત પુરૂષોની વિશેષે કરીને  
સ્વરૂપાભિ મુખ વૃત્તિ રહે છે જેમ નિદ્રા  
અર્થાત સુષુપ્તા અવસ્થાવાળો પુરૂષ સ્વતઃ  
તથા પરતઃ જાગ્રત થઈને આવશ્યક વ્યવ-  
હારોને કરેછે તેમ આ પુરૂષો પણ આવશ્યક  
વ્યવહારાર્થ સ્વતઃ પરતઃ ઉત્થાનવાળો હોય  
છે. એ ભુમિકામાં અધિક સ્થૈર્યના સદભાવે  
અધિક સુખાવિર્ભાવ હોય છે. એ ભુમિકા  
પ્રાપ્ત પુરૂષને જીવનમુક્ત પુરૂષ ગણ્યા છે.  
તેમજ આનંદ સ્વરૂપ આત્માના નિરંતર  
અપરોક્ષ અનુભવવાળા હોવાથી શાસ્ત્રમાં  
આત્મરતી પણ કહે છે કારણ કે વિજ્ઞતિય  
વૃત્તિના તિરસ્કાર પુર્વક સજ્ઞતિય અથવા  
આત્મકાર વૃત્તિના પ્રવાહથી આત્મ સાક્ષા-

ત્કારરૂપ વૃત્તિવાળા તેઓ હોય છે અને તેથી એ આનંદસ્વરૂ આત્માના નિરંતર અપરોક્ષ અનુભવવાળાને આત્મરતિ કહ્યા છે.

એ પછી છઠી ભુમિકા પદાર્થ ભાવની છે. એ ગાઢ સુષુપ્તિના પ્રથમ પાદરૂપ છે. એ ભુમિકામાં ગએલા પુરૂષને જાગ્રત થીને વ્યવહાર કરવાપણું રહેતું નથી માત્ર પરતઃ ઉત્થાન થાય છે તેમજ સાતમી તુર્યા કહેવાય છે અને એ ગાઢ સુષુપ્તિના દ્વિતીય પાદરૂપ કહેવાય છે એમાં પ્રવેશેલો પુરૂષ સ્વતઃ ઉત્થાનને પ્રાપ્ત થતો નથી કારણ કે તે એભેદ ભાવને પામવાથી સુખ સ્વરૂપ થઈ રહે છે. એ સાતમી ભુમિકામાં સ્થિત પુરૂષને બ્રહ્મ વિધ્વરિષ્ટ કહ્યા છે. આ પ્રકારની સાત ભુમિકા છે તેમાં પ્રથમની ત્રણ સાધકની છે, ચોથી મુક્તની છે અને પાંચમી છઠી અને સાતમી એ ત્રણે ભુમિકા જીવન મુક્તની છે.

અને એ ભુમીકામાં ચડતો આવેલો પુરૂષજ  
આવાં ભ્રમણ ચક્રથી મુક્ત થી સુખસ્વરૂપ  
હોય છે. એજ ભુમીકાનું વર્ણન.

પુર્યષ્ટકનું વિવેચન:—

૧ પુર્યષ્ટક એટલે પાંચ કર્મ ઇન્દ્રિય ૨  
પાંચ જ્ઞાન ઇન્દ્રીય ૩ અંતઃકરણ ચતુષ્ટય અ-  
થવા અંતઃકરણ પાંચક ૪ પાંચ પ્રાણ ૫ પાંચ  
સુક્ષ્મ ભુત ૬ અવિદ્યા ૭ કામ ૮ કર્મ એમાં  
વાક્ર, પાણિ, પાદ, ઉપસ્થ અને વાયુ એ પાંચ  
કર્મ ઇન્દ્રીય છે અને પાંચ જ્ઞાન ઇન્દ્રી શ્રોત્ર,  
ત્વક્, ચક્ષુ, રસના અને ગ્રાણ એ પાંચ જ્ઞાન  
ઇન્દ્રિય છે. મન, બુધિ, ચિત, અહંકારઅ ને  
મતાંતરથી ગણાતા અંતઃકરણરૂપ મુખ્ય વ્ર-  
ત્તિસહ પાંચ અંતઃકરણ છે. પ્રાણ, અપાન,  
વ્યાન, ઉદ્દાન, અને સમાન એ પાંચ પ્રાણ  
છે; અને શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, અને ગંધ, એ

પંચતન્માત્રા જેના વડે પ્રગટે છે તે આકાશ  
વાયુ, અગ્નિ, જળ, અને પૃથ્વી એ પંચભુત  
કહેવાય છે અને એ સર્વનો સમુહ થઈ એ  
અષ્ટક પુરિવડે આ શરિરનું બંધારણ ચાલે છે  
તથા કાર્ય વ્યવહાર સધાય છે અને તે આ  
સર્વનો સમુહ કરી પરમાત્મા એ સ્થુલ ઉત્પન્ન  
કર્યું છે તે આત્મતત્ત્વ જાણવા અર્થેજ છે એવું  
વિચારી આત્મ વિચાર કરી સાધકે પોતાનું  
જીવ્યું કૃતાર્થ કરી આ વિશ્વમાં જીવનમુક્તનું  
સુખ પામી નિર્ભય નિઃશંક વિશ્વમાં રહી  
સોહં સોહં સોહં કરતાં જેમ જળમાં જળ  
તેલમાં તેલ અને દુધમાં દુધ મળી જાય છે  
તેમ જીવે શિવ સ્વરૂપનું પદ પ્રાપ્ત કરી  
જેમ મીઠું પાણીમાં ઓગળી જાય છે તેમ  
પ્રકૃતિ તત્ત્વમાંથી જુદા પડી ચૈતન્યમાં એક  
રસ થવું એજ પરમ ધર્મ છે.

હાહરે.

શ્રી સદ્ગુરુ કૃપાવડે, થયો આ સાર વિચાર;  
તે શ્રી સદ્ગુરુ ચરણમાં, નમન કરું આવાર.

ૐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ.





